

张成基 主编

中華雜糧食養



山西科

1.3

社

中华杂粮食养

张成基 主编

*

山西科学技术出版社出版 (太原井州北路十一号)
山西省新华书店发行 太原兴晋科技印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 12.125 字数: 251 千字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月太原第一次印刷

印数: 1—4000 册

*

ISBN 7-5377-1158-5

R·444 定价 13.50 元

主 编

张成基

副主编

韩雪景 秦联晋

编 委

台观发 孙成栋 乔国强

张成基 张春生 郝毓祯

唐玉文 秦联晋 郭彦霞

游宝善 韩雪景

序 言

改革开放以来，随着经济建设的发展，人们的生活水平日益提高，由原来解决温饱到吃饱吃好，进而又要求改变营养模式，讲究营养平衡，使膳食结构由单纯的“温饱型”向“营养型”过渡。但是，在日常生活中，人们对膳食营养认识往往存在有片面性，似乎认为精米精面才有营养，而对具有丰富营养的五谷杂粮似乎淡忘了，因而在饮食营养问题上存在有很大的盲目性，导致了膳食结构不合理，营养失调。当代饮食科学的研究成果一再表明，杂粮膳食对人类的健康和寿命，具有其永不衰竭的生命力，饮食营养的研究领域正在由单一的“细”和“精”，迈向多元的“杂”和“粗”。为此，我国营养学专家大力倡导，对广大人民进行营养指导立为一项国策。如果有一本以杂粮饮食、保健为内容的营养指导书，对于指导人们正确地进行营养配膳，科学地搞好粗细搭配饮食，促进一个民族的兴旺发达，提高人们的身体素质和健康水平，无疑是十分有益的。

膳食结构中的营养成份，是保证健康的重要基础，它绝非能以小麦和大米为细粮的食物所代替。杂粮饮食之所以能够成为我国最广大、最具特色的食系，不仅由于它具有丰富的营养，而且还可以治疗疾病。特别是中老年人常见的疾病，

如动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病等，无不与饮食中的碳水化合物、脂肪或其它营养素过剩有关。在我国传统饮食文化中早有记载，几千年来它得以代代相传，正说明了它的科学性、合理性。我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中就明确提出：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”，及其“谷肉果菜，食养尽之”。这些观点正确地阐述了五谷杂粮对于人体的健身、养身、食补、食疗的作用，它与现代营养学所讲的谷类是热量的来源，动物蛋白质有益于健康，果蔬、豆类都含有多种营养的观点等，是基本一致的，非常接近现代的“平衡营养”、“科学膳食”的道理。所谓“合理膳食，平衡营养”，就是要求饮食提供的各种营养素不但量足质好，而且各种基本营养素在饮食中要按一定比例合理搭配，使饮食更适合人体的需要。为了做到平衡营养，科学膳食，人人都需要学习营养知识，懂得如何合理调配好各种食物，做到主杂粮配合，肉菜合理，干稀结合，荤素搭配，多食杂粮及新鲜果菜。只有这样，才能提高人们的健康水平。

当前，随着饮食文化的发展，各种饮食营养、烹饪技术专著琳琅满目，但作为杂粮饮食保健和食补、食疗的专著实为少见。张成基同志在继完成《尧乡风味美食》和《家庭饮食顾问》两本书之后，又忙里偷闲地编写出了《中华杂粮营养》一书，在书海食林之中，多了一本以“杂”和“粗”为特色的饮食著作，使五谷杂粮饮食在百花争妍的食苑中大放异彩，使国人餐桌上的食品变得更加丰富多彩。

刘泽民

目 录

序言.....	(1)	12. 甘薯.....	(13)
		13. 山药.....	(14)
第一部分		14. 花生.....	(15)
		15. 赤小豆.....	(16)
杂粮选料	(1)	16. 绿豆.....	(17)
一、选料常识.....	(3)	17. 黄豆.....	(18)
二、杂粮及油类食物的		18. 黑豆.....	(20)
选择.....	(4)	19. 蚕豆.....	(20)
1. 玉米	(5)	20. 扁豆.....	(21)
2. 莜麦	(6)	21. 花生油.....	(22)
3. 荞麦	(7)	22. 菜油.....	(22)
4. 高粱	(8)	23. 麻油.....	(22)
5. 小米	(8)	三、蔬菜类的选择...	(23)
6. 薏米	(9)	1. 大白菜	(24)
7. 粳米	(10)	2. 油菜	(25)
8. 黑米	(11)	3. 芹菜	(25)
9. 苦谷	(11)	4. 菠菜	(26)
10. 黍米.....	(11)	5. 茄子	(27)
11. 马铃薯.....	(12)	6. 藕	(27)
		7. 番茄	(28)

8. 胡萝卜	(29)	3. 醋	(51)
9. 黄瓜	(30)	4. 味精	(52)
10. 苦瓜	(31)	5. 大蒜	(52)
11. 韭菜	(32)	6. 葱	(53)
12. 南瓜	(32)	7. 八角茴香	(54)
13. 丝瓜	(34)	8. 花椒	(55)
14. 苦菜	(34)	9. 食糖	(55)
15. 竹笋	(35)	10. 酱油	(56)
16. 蕨菜	(36)		
17. 黄花菜	(36)		
18. 木耳	(37)		
19. 银耳	(38)		
20. 辣椒	(38)		
四、肉类的选择	(39)		
1. 猪肉	(40)		
2. 牛肉	(41)		
3. 羊肉	(42)		
4. 兔肉	(42)		
5. 鸡肉	(43)		
6. 鸭肉	(44)		
7. 蚕蛹	(45)		
8. 动物血液	(45)		
9. 动物肝脏	(46)		
五、调味品的选择	(47)		
1. 生姜	(48)		
2. 食盐	(49)		

第二部分

杂粮面食 (57)

一、主食品种 (59)

1. 莜面类 (59)

莜面猫耳朵 (59)

莜面栲栳 (60)

莜面搓鱼 (61)

莜面角子 (61)

莜面谷垒 (62)

莜面窝子 (63)

莜面切条 (63)

莜面团子 (64)

2. 荞面类 (65)

荞面河捞 (65)

拨御面 (66)

冷荞面 (67)

荞面圪托 (69)

页面 (69)

朝鲜冷面 (70)

牛肉荞面 (72)

刀削荞面 (73)

荞面搅团 (74)

荞面铁葫芦 (74)

3. 高粱面类 (75)

挠片片 (75)

包皮面 (75)

红面圪推 (76)

红面圪搓 (76)

腾圪蚪 (77)

擦疙瘩 (77)

连米掐疙瘩 (77)

铲面片 (78)

盆盆牵 (78)

剔拨股 (79)

擦片 (79)

煮鱼鱼 (80)

握片片 (80)

握溜溜 (81)

花脸卷 (81)

面窝窝 (82)

4. 玉米面类 (82)

玉米丝条 (82)

棋子面 (83)

玉米漏 圪蚪 (84)

小窝头 (84)

玉米担担 (85)

玉米面沙 (85)

玉米面河捞 (86)

甩弹子 (86)

煮窝窝 (87)

玉面枣窝窝…… (87)	黍米黄糕…… (103)
二面馒头…… (87)	米谷垒…… (103)
玉米枣糕…… (88)	八吊子…… (103)
玉米发糕…… (88)	石条子…… (104)
玉米面煮拍拍… (89)	到口酥…… (104)
5. 豆面类 …… (89)	小米饸饹 …… (105)
漂抿曲…… (89)	八宝白藕饭…… (105)
蘸尖尖…… (90)	粉浆、黄儿…… (106)
长豆面…… (91)	酸饭…… (107)
鸳鸯拨子…… (92)	捞饭…… (108)
三和面…… (93)	米粑…… (108)
小粉面饸饹 … (93)	抓饭…… (109)
豆面条…… (94)	薯叶面条…… (109)
擦尖…… (95)	二、浇头与食法…… (110)
筷夹流尖…… (95)	1. 盖浇类 …… (110)
豆面拖叶…… (96)	猪肉炸酱…… (110)
羊肉杂面…… (96)	蟹黄炸酱…… (111)
漏面鱼…… (97)	虾仁炸酱…… (111)
银丝杂面…… (98)	蕃茄肉末炸酱… (112)
金丝杂面…… (98)	什锦炸酱…… (113)
曲周杂面…… (99)	蕃茄鸡蛋酱…… (113)
绿豆臊子面…… (100)	肉片打卤…… (113)
流尖菜饭…… (100)	什锦素打卤…… (114)
6. 米面类及其他… (101)	三鲜打卤…… (115)
蒸饭…… (101)	蕃茄卤…… (116)
酸辣疙瘩汤…… (101)	蕃茄鸡蛋卤…… (116)

肉片氽卤····· (117)	三鲜汤····· (132)
酸菜豆腐卤····· (117)	萝卜丝汤····· (132)
清卤····· (118)	冰糖银耳汤····· (133)
葱花酱醋卤····· (118)	什锦炆锅····· (133)
肉片氽卤····· (119)	砂锅烩什锦····· (134)
羊肉片臊子····· (119)	满天星汤····· (134)
小炒猪肉臊子····· (120)	葱花芫荽汤····· (135)
蕃茄牛肉臊子····· (120)	雪花汤····· (135)
羊肉臊子····· (121)	酸辣豆腐汤····· (136)
宽汁过油肉····· (121)	晃子汤····· (136)
猪肉浇头····· (122)	清素炆锅····· (137)
生煎猪肉····· (123)	翡翠白玉汤····· (137)
小炒羊肉····· (123)	浆水面料····· (138)
素三丁····· (124)	3. 凉拌料及蘸汁
宽汁里脊丝····· (124)	小料····· (138)
小炒肉片····· (125)	麻酱凉面料····· (138)
烩什锦····· (125)	什锦凉面料····· (140)
油拉茄子····· (126)	红油拌面料····· (140)
酸菜肉片····· (127)	珊瑚凉面料····· (141)
2. 汤料类····· (127)	鸡丝凉面料····· (141)
肉丝汤····· (127)	五香麻辣面料····· (142)
鸡丝汤····· (128)	油泼面料····· (142)
素氽汤····· (128)	红油醋卤汁····· (142)
生氽羊肉····· (130)	辣酸菜汁····· (143)
二保肚肺汤····· (130)	蕃茄蘸汁····· (144)
白汤羊杂碎汤····· (131)	多味蘸汁····· (144)

蒜辣蘸汁····· (144)	砍三刀····· (159)
虾酱蘸汁····· (145)	三、四季菜码与小料 (160)
生蒸羊肉····· (145)	1. 春季····· (161)
炒肉末····· (146)	香椿芽····· (161)
4. 煎烤类····· (146)	香椿拌豆腐····· (161)
煎饼····· (146)	糖醋萝卜丝····· (161)
红面煎锅····· (147)	绿豆芽····· (162)
玉珠煎饼····· (148)	小葱拌豆腐····· (162)
玉茭面韭盒····· (149)	芥末白菜····· (162)
蒜辣小煎饼····· (149)	拌豆腐丝····· (163)
大米炒饭····· (150)	莲菜丝····· (163)
莜面茶····· (150)	白菜丝····· (163)
炒莜面窝子····· (151)	菠菜梗····· (163)
炒米面····· (152)	海米拌芹菜····· (164)
炒棋····· (152)	2. 夏季····· (164)
炒灌肠····· (153)	黄瓜丝····· (164)
炒莜面条····· (154)	莴笋丝····· (164)
5. 焖炸类····· (154)	金钱莴笋····· (165)
小米圪卷····· (154)	酱油葫芦····· (165)
玉面焖拌烂····· (155)	圆白菜丝····· (166)
焖莜面鱼····· (156)	生渍白菜丝····· (166)
豌豆面瞪眼····· (156)	麻酱豆角····· (166)
油糊角····· (157)	油菜丝····· (167)
锅巴····· (158)	豆角丝····· (167)
小米面摊黄····· (158)	鸡丝拉皮····· (167)
珍珠烙饼····· (159)	3. 秋季····· (168)

拍黄瓜····· (168)	莜面菠菜卷子·· (178)
萝卜条····· (168)	驴打滚····· (179)
雪花莲菜····· (169)	黄米团子····· (180)
蒜泥豆角····· (169)	添仓····· (181)
蒜拌茄子····· (169)	煎饼夹黄蒸···· (181)
酱油茄子····· (170)	糯米三鲜烧麦·· (182)
珊瑚筒儿黄瓜·· (170)	三色菊花盏···· (183)
4. 冬季····· (170)	玉菱面蒸饺···· (183)
豆腐条····· (170)	豌豆包····· (184)
炆莲菜····· (171)	绿豆团····· (185)
拌香干····· (171)	绿豆圆子····· (185)
珊瑚白菜····· (171)	米果····· (186)
糖醋白菜····· (172)	芝麻凉卷····· (187)
黄豆嘴····· (172)	屹····· (187)
山药蛋丝····· (172)	凉糍粑····· (188)
榨菜丝····· (173)	糯米凉卷····· (188)
泡菜····· (173)	艾窝窝····· (189)
小料····· (173)	枣泥凉果····· (190)

第三部分

风味小吃····· (175)	姊妹团子····· (190)
一、蒸制类····· (177)	叶儿粑····· (191)
荞面碗托····· (177)	珍珠圆子····· (192)
荞面灌肠····· (178)	乌饭团····· (193)
红面灌肠····· (178)	三鲜米饺····· (193)
	薯卷果····· (194)
	二、煮制类····· (195)
	白荞面饸饹·· (195)

二仙居碗托 … (196)	三、煎烤类…………… (210)
荞面扒糕…………… (197)	荞面怪味饼…………… (210)
猪血灌肠…………… (197)	粘面墩…………… (211)
芝麻煎堆…………… (198)	煎糕…………… (211)
卤肉玉米盒饭… (198)	烙糕…………… (212)
小米捞饭…………… (199)	煎饼盒子…………… (212)
荷叶饭…………… (199)	糖酥煎饼…………… (213)
米烧 饅 …… (200)	毛豆抓饼…………… (214)
豌豆扯面…………… (200)	抢饼…………… (214)
豌豆黄…………… (201)	玉米 饅 …… (215)
乌糯米…………… (202)	桂花栗饼…………… (215)
豆粉圪朵…………… (202)	黄豆肉 饅 …… (216)
擂沙圆…………… (203)	煎饼果子…………… (216)
豆焖饭…………… (204)	三鲜豆皮…………… (217)
山药合冷…………… (204)	油煎凉粉…………… (217)
拌山药面…………… (205)	豆炙饼…………… (218)
沙柑米…………… (205)	山药饼…………… (218)
信丰饺…………… (206)	油炸红薯角…………… (219)
木犀薯饭…………… (206)	煎薯饼…………… (219)
红薯老倭瓜焖饭 (207)	万花卷煎…………… (220)
兰花舌…………… (207)	示灯粑粑…………… (220)
三河米饺…………… (207)	糊卷…………… (221)
三合泥…………… (208)	煎米糍…………… (222)
香滑芝麻糊…………… (208)	白糖糯米煎饼… (222)
桔仁大汤丸…………… (209)	煎堆…………… (223)
娥姐粉果…………… (209)	包谷粑粑…………… (223)

煎糍粑·····	(224)	高豆花·····	(238)
四、炸食类·····	(224)	龙戏珠饭·····	(238)
徽布萨·····	(224)	荞面糝粉·····	(239)
油食子·····	(225)	醉八仙·····	(240)
软米团子·····	(226)	片粉·····	(240)
豌豆饼·····	(226)	翡翠凉粉·····	(241)
肉蛎饼·····	(227)	豆面凉粉·····	(241)
风味炒面·····	(228)	米凉粉·····	(242)
玫瑰红苕饼·····	(228)	茶汤·····	(243)
油炸苕饼·····	(229)	油茶·····	(244)
奶油山药饼·····	(229)	油豆面茶·····	(244)
火腿土豆饼·····	(230)	豆茶·····	(245)
香醉苕片·····	(230)	黄米粽子·····	(246)
红薯“鸡腿”·····	(231)	绿豆火腿粽·····	(246)
桂花红薯饼·····	(231)	太原醪糟·····	(247)
糖油果子·····	(232)	洪洞醪糟·····	(248)
咸水角·····	(233)	软米粽子·····	(249)
油炸豆沙包·····	(234)	六、糕类·····	(249)
欢喜团·····	(234)	年糕·····	(250)
江米丸·····	(235)	蜂糕·····	(251)
五、其他类·····	(235)	黄米油糕·····	(251)
头脑·····	(235)	滴花油糕·····	(252)
豆腐脑·····	(236)	切糕·····	(253)
冷香豆腐脑·····	(236)	耳朵眼炸糕·····	(253)
承德豆汁·····	(237)	毛糕·····	(254)
豆沫·····	(237)	豆沙糕·····	(254)

小豆凉糕····· (255)	栗糕····· (271)
绿豆糕····· (256)	鸡丝炒年糕····· (272)
豆瓣泥糕····· (256)	七、汤圆类····· (273)
扁豆仁糕····· (257)	“麻子金蝉”元宵 (273)
豆楂糕····· (258)	山城小汤圆····· (274)
土豆凉糕····· (258)	小小汤圆····· (275)
山药糕····· (259)	豆沙汤圆····· (276)
桂花红薯糕····· (260)	芝麻馅赖汤圆····· (277)
枣糕····· (260)	芝麻酥汤圆····· (277)
雪花糕····· (261)	桂花小元宵····· (278)
双润糕····· (261)	芝麻大汤圆····· (279)
香糕····· (262)	薯糯麻团····· (279)
子孙糕····· (262)	双酿团····· (280)
糯米糕····· (263)	鲜肉汤团····· (281)
甑糕····· (263)	
伦敦糕····· (264)	第四部分
打糕····· (264)	
糕干····· (265)	饮食疗法····· (282)
芙蓉糕····· (266)	一、保健药粥····· (284)
养胃糕····· (266)	1. 治病型药粥····· (285)
莲子糕····· (267)	荞麦粥····· (285)
冰糕····· (268)	八宝莲子粥····· (285)
松子枣泥拉糕····· (268)	莲子粥····· (286)
米粉萝卜糕····· (269)	核桃糊····· (286)
水晶凉糕····· (270)	车前子粥····· (287)
五香糕····· (271)	绿豆粥····· (287)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 绿豆糊涂····· (288) | 珍珠粥····· (299) |
| 乌豆活血粥····· (288) | 大枣粥····· (300) |
| 羊肉粥····· (289) | 小米红糖粥····· (300) |
| 芦根粥····· (289) | 二、保健药膳····· (301) |
| 大蒜粥····· (290) | 1. 清补型药膳····· (301) |
| 桑仁粥····· (290) | 山药鸡丝汤····· (301) |
| 黄米粥····· (290) | 红果素丸子····· (302) |
| 菠菜粥····· (291) | 茵陈药豆····· (302) |
| 咸鸭蛋蚝鼓粥····· (291) | 茯苓豆沙糕····· (303) |
| 2. 补养型药粥····· (292) | 八珍糕····· (304) |
| 大麦米粥····· (292) | 山楂凉糕····· (304) |
| 桂花栗子粥····· (292) | 山药蛋糕····· (305) |
| 八宝菜粥····· (293) | 素肉片····· (305) |
| 桂花糖粥····· (293) | 玉米面稀饭····· (306) |
| 西湖藕粥····· (294) | 山药汤圆····· (306) |
| 四色粥····· (294) | 酸豆乳····· (307) |
| 豌豆粥····· (295) | 2. 滋补型药膳····· (307) |
| 乌酥豆糖粥····· (295) | 黄芪八宝鸡····· (307) |
| 浆粥····· (296) | 黄花鸡····· (308) |
| 豆汁粥····· (296) | 麻辣沙半鸡····· (308) |
| 山东糊涂粥····· (296) | 栗子鸡····· (309) |
| 荷叶粥····· (297) | 锁阳鸡····· (309) |
| 小绍兴鸡粥····· (297) | 清蒸人参鸡····· (310) |
| 蛤蚧粥····· (298) | 3. 防治型药膳····· (310) |
| 3. 保健型药粥····· (299) | 陈皮兔肉····· (310) |
| 腊八粥····· (299) | 香砂炖羊肉····· (311) |

薏米甜饭····· (311)	白玉汾酒····· (322)
茯苓糕····· (312)	菖蒲酒····· (322)
山药芝麻糊····· (313)	朔州黄酒····· (323)
荞麦饼····· (313)	北芪黄酒····· (323)
荞麦糖稀····· (313)	山楂酒····· (324)
荞麦团····· (314)	藜泉香酒····· (324)
炒荞麦粉····· (314)	枸杞酒····· (324)
豆蔻馒头····· (314)	鹿茸酒····· (325)
红豆汤····· (315)	桑椹酒····· (325)
赤小豆汤····· (315)	红豆酒····· (325)
黄豆汁····· (315)	蛇胆酒····· (326)
四季豆汤····· (316)	当归酒····· (326)
扁豆大枣汤····· (316)	黑糯米酒····· (326)
绿豆海带紫菜汤 (316)	天麻酒····· (327)
绿豆车前黑豆汤 (317)	陈色香酒····· (327)
三豆甘草汤····· (317)	樱桃酒····· (327)
梗米汤····· (317)	广柑酒····· (328)
烧玉米笋····· (318)	绿豆烧酒····· (328)
玉米穗汤····· (318)	琼花露····· (328)
高粱米糠····· (318)	云雾茶酒····· (329)
白玉罩梨····· (319)	状元红酒····· (329)
珍珠红薯丸····· (319)	醒胃酒····· (330)
豆腐锅巴····· (320)	首乌酒····· (330)
三、滋补药酒····· (320)	杜仲酒····· (330)
龟龄集酒····· (320)	海马酒····· (331)
竹叶青酒····· (321)	虎骨酒····· (331)